
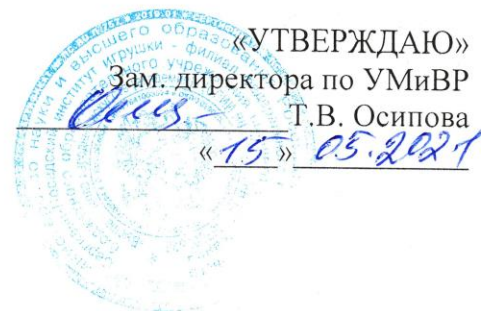


Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Сергиево-Посадский институт игрушки – филиал
федерального государственного бюджетного образовательного учреждения
высшего образования
«Высшая школа народных искусств (академия)»
Кафедра общегуманитарных и естественнонаучных дисциплин

РЕКОМЕНДОВАНО

кафедрой
протокол №10
от 15.05.2021 г.
Зав. кафедрой

 Е.Б.Николаева



ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

по учебной дисциплине

ОГСЭ.04 Физическая культура

Специальность: 29.02.04 Конструирование, моделирование и технология швейных изделий

Сергиев Посад
2021

Разработан на основе Федерального
государственного образовательного
стандарта по специальности среднего
профессионального образования
29.02.04 Конструирование,
моделирование и технология швейных
изделий

Составитель: Костюкова О.В.-преподаватель кафедры общегуманитарных и
естественнонаучных дисциплин

**ПАСПОРТ
ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
по учебной дисциплине
ОГСЭ.04 Физическая культура**

29.02.04 Конструирование, моделирование и технология швейных изделий

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	ПК, ОК	Наименование темы	Уровень освоения темы	Текущий контроль (поурочный)		Промежуточная аттестация (в конце семестра по уч. плану)	
				Наименование контрольно-оценочного средства	Уровень трудности	Наименование контрольно-оценочного средства	Уровень трудности
Из паспорта программы (пункт 1.3)	Из ФГОС по дисциплине	Из программы (поделить на семестры) Тема 1 Тема 2	Из программы (1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств); 2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством) 3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)		1,2,3	Дифференцированный зачет	
уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных	ОК2 ОК3 ОК6	Тема 1 Легкая атлетика. <i>1 Обучение прыжкам в длину с разбега. Особенности разбега. Определение его длины и разметка контрольных отталкиваний. Отталкивание полет и приземление. Положение рук, ног и туловища в момент отталкивания. Движение туловища, рук и ног при подготовке приземления и</i>	2,3	Оценка упражнений «Утренняя гимнастика типа разминка» (комплекса упражнений, демонстрация показа)	1,2,3		

<p>х целей; знать: о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.</p> <p>Знания: Знать понятие легкая атлетика, виды легкой атлетики Умения: Выполнять прыжки в высоту с разбега, бегать средние дистанции, метать мяч в цель.</p>		<p><i>приземление.</i> 2 <i>Равномерный бег 2000 м, 3000 м. Является бегом на средние дистанции. Применяется высокий старт. Обратит внимание на постановку ступней, работу рук, положение туловища, особенности дыхания.</i> 3 <i>Передача эстафетной палочки. Обучить технике передачи эстафетной палочки.</i> 4 <i>Обучение метанию гранаты. Держание гранаты, метание гранаты из – за головы через плечо. Бег с гранатой в руке над плечом. Выполнение бросковых шагов с отведением гранаты. Метание гранаты с индивидуального подобранного разбега.</i> 5 <i>Бег 500 м, 1000 м на время. Подготовить в выполнении норматива. Девушки 500м, юноши 1000м.</i> 6 <i>Прыжки в длину с разбега. Особенности разбега. Определение его длины и разметка контрольных отталкиваний.</i></p>					
<p>Знания: Об игре баскетбол, истории создания, правила игры, правила судейства. Умения: Передачи мяча на месте, в движении, выполнять броски в кольцо с различных дистанций</p>	<p>ОК2 ОК3 ОК6</p>	<p>Тема 2 Спортивные игры Баскетбол</p> <p><i>Передвижения, остановки, повороты. Улучшение координации. Развитие выносливости и вестибулярного аппарата. Бросок в кольцо с места, в движении. Ловля высоколетящего мяча. Ведение</i></p>	<p>1,2,3</p>	<p>(Тестирование) передача мяча от груди в парах. Сдача контрольного норматива баскетболу: бросок со средней дистанции (с шести точек)</p>	<p>2,3</p>		

		<p><i>попеременно правой, левой рукой, остановка, бросок в кольцо. Подбор мяча после броска.</i></p> <p><i>Передача мяча с места, в движении. Передача происходит за счет выпрямлении рук с добавочным движением пальцев. Надо следить за правильным исходным положением, точно перед собой подбрасывать мяч.</i></p> <p><i>Ведение и бросок мяча в кольцо. Ведение на месте, ловля мяча на месте, передача мяча в парах на месте.</i></p> <p><i>Ведение в движении, ведение с изменением направления.</i></p> <p><i>Ловля высоколетящего мяча.</i></p> <p><i>Ведение попеременно правой, левой рукой, остановка, бросок в кольцо. Подбор мяча после броска.</i></p>					
<p>Знания: Об игре волейбол, правилах, истории возникновения, о видах передач, подач, стойки волейболиста</p> <p>Умения: Выполнять передачи сверху, снизу, из различных положений, блокирование, нападающий удар</p>	<p>ОК2 ОК3 ОК6</p>	<p>Тема 3 Спортивные игры Волейбол</p> <p>Передвижения и остановки. Перебежки без мяча. Передвижения в «защитной стойке» приставными шагами, вперед, назад, вправо, влево. Бег с изменением направления и скорости. Повороты на месте и в движении, вперед и назад, без мяча и после получения мяча. Передача мяча двумя и одной руками сверху, снизу, от груди, из-за головы, сбоку на месте. Ведение мяча правой и левой рукой на месте, шагом и бегом. Броски мяча в корзину с различных дистанций двумя руками.</p>	<p>1,2,3</p>	<p>передача мяча сверху двумя руками над собой (тест) передача двумя руками снизу над собой (тест) передача в парах (тест) техника волейбольной подачи (тест)</p>	<p>1,2,3</p>		
<p>Знание: техники выполнения кувырков вперед,</p>	<p>ОК2 ОК3</p>	<p>Тема.4. Гимнастика <i>Акробатические упражнения.</i></p>	<p>1,2,3</p>		<p>2</p>		

<p>назад и Выполнения силовых упражнений Умения: Выполнять кувырок вперёд и различные силовые упражнения</p>	<p>ОК6</p>	<p><i>Кувырок назад в стойку на руках, кувырок с прыжка, стойка на голове, стойка на руках, переворот в сторону «колесо»</i> <i>Упражнения с обручами и скакалками. Комплексы упражнений и комбинаций с мячом и скакалками</i></p>					
<p>Знания: О лыжном спорте, о технике лыжных ходов. Умения: Применить на практике лыжные ходы</p>		<p>Тема 5. Лыжная подготовка</p> <p><i>1 Совершенствование попеременных ходов. Научить переход от попеременных ходов к одновременным. Попеременные хода разделяются на попеременный двухшажный ход и попеременный четырехшажный ход. При двухшажном ходе руки и ноги работают по переменному. При четырехшажном выполняются 4 шага ногами, а отталкивание палками происходит дважды.</i></p> <p><i>2 Совершенствование одновременных ходов. Научить переход от попеременных ходов к одновременным.</i></p> <p><i>3 Обучение коньковому ходу. Одновременные хода делятся на одновременные одношажные хода, одновременные двухшажные хода, бесшажный ход.</i></p> <p><i>4 Совершенствование спусков, подъемов, торможений. Научить стойке отдыха при спусках на лыжах и подъему «елочкой».</i></p> <p><i>5 Прохождение отрезков на скорость. Продвижение на лыжах с равномерной скоростью.</i></p>					

		6 <i>Прохождение дистанции 3 км, 5 км на время. Уложиться в указанное время. 3км – 12,30; 14,00;14,30. 5км – 25,50; 27;20; 28;00.</i>					
Знание комплекса упражнений вводной и производственной гимнастики Техники выполнения кувырков вперед, назад. Техники выполнения силовых упражнений (отжимание, пресс). Комплекса акробатических упражнений с обручами и скакалками. Умения: Выполнять кувырок вперед и различные силовые упражнения	ОК2 ОК3 ОК6	Раздел 6. Гимнастика 1 <i>Комплекс упражнений вводной и производственной гимнастики.</i> 2 <i>Акробатические упражнения. Группировка, перекаты, кувырок вперед, кувырок назад согнувшись.</i> 3 <i>Пресс, отжимания, подтягивания. Положения туловища, работа рук, положение ног, дыхание при выполнении упражнений.</i> 4 <i>Упражнения с обручами и скакалками. Комплексы упражнений и комбинаций с мячом и скакалками</i> 5 <i>Упражнения с гантелями и набивными мячами.</i> 6 <i>Работа на тренажерах. Выбор тренажера, подгон размера тренажера по росту, подбор нагрузки в соответствии с весом занимающегося.</i>	2,3	Оценка знаний «Разновидности гимнастики, «Методика составления и проведения комплекса обще-развивающих упражнений»	2,3		
Знания: Знать понятие легкая атлетика, виды легкой атлетики Умения: Выполнять прыжки в высоту с разбега, бегать средние дистанции, метать мяч в цель.	ОК2 ОК3 ОК6	Раздел 7. Легкая атлетика. 1 <i>Бег на короткие дистанции (100 м, 200 м) Относят к бегу на короткие дистанции. Бегут с низкого старта, позволяющий быстрее начать бег и развить максимальную скорость на коротком отрезке.</i> 2 <i>Бег а средние дистанции (400 м, 800 м)</i> 3 <i>Совершенствование метания гранаты.</i>	1,2,3	Знание «Методики тестирования основных физических качеств» Знание «комплекса общеразвивающих упражнений»	2,3		

		<p>4 Совершенствование прыжков в длину с разбега. Научить самостоятельной разметке разбега при прыжках в длину и точному попаданию толчковой ноги на брусок.</p> <p>5 Бег 2000 м, 3000 м без учета времени. Является бегом на средние дистанции. Применяется высокий старт.</p> <p>6 Эстафетный бег 4x100 м, 4x400 м. Уложиться в нормативы, путем проведения соревнования внутри группы.</p> <p>7 Метание гранаты на дальность. Держание гранаты, метание гранаты из – за головы через плечо. Бег с гранатой в руке над плечом. Выполнение бросковых шагов с отведением гранаты. Метание гранаты с индивидуального подобранного разбега.</p> <p>8 Бег 400 м, 800 м. Метание гранаты. Является бегом на средние дистанции.</p> <p>9 Бег 2000 м, 3000 м. Является бегом на средние дистанции. 10 Эстафетный бег 100x4, 400x4. Уложиться в нормативы, путем проведения соревнования внутри группы.</p> <p>11 Обучение толканию ядра. Держание гранаты, метание гранаты из – за головы через плечо. Б</p> <p>12 Прыжки в длину с разбега. Самостоятельная разметка разбега при прыжках в длину и точному попаданию толчковой ноги на брусок.</p>					
Знания:		Тема 8 Спортивные игры Баскетбол					Дифференцированный

<p>Об игре баскетбол, истории создания, правила игры, правилах судейства. Умения: Передачи мяча на месте, в движении, выполнять броски в кольцо с различных дистанций</p>	<p><i>1 Совершенствование ловли и подачи мяча. Укрепление мышц, связок конечностей. Подготовка организма к предстоящей работе.</i></p> <p><i>2 Бросок мяча в кольцо в прыжке. Подготовительная фаза: баскетболист выпрыгивает перед кольцом и выносит мяч на прямых руках над его уровнем. Основная фаза: резким поворотом кистей и пальцев сверху вниз игрок опускает мяч в кольцо. Завершающая фаза: после выполнения броска баскетболист мягко приземляется на обе ноги, занимая «исходное» положение для дальнейших действий.</i></p> <p><i>3 Штрафной бросок. Перехват мяча. Объяснение и показ. Повторное реагирование на перемещение мяча сменой защитной позиции: при опеке игрока на стороне мяча; при опеке игрока на дальней от мяча стороне.</i></p> <p><i>Выполнение приема после заранее заказанной слабой передачи нападающего при держании игрока в различных позициях и ситуациях: нападающий ожидает передачу на месте; нападающий начинает движение навстречу мячу.</i></p> <p><i>4 Ведение и бросок мяча в кольцо. Броски различаются по типу их исполнения: одной или двумя руками; по способу исполнения: с места, в</i></p>				<p>зачет</p>	
--	--	--	--	--	---------------------	--

		<p><i>прыжке, в движении, после прохода, после обманного движения, крюком, полукрюком, броском сверху; по расстоянию от кольца: ближние (0-3 м), средние (3-5 м) и дальние (из-за линии радиусом 6,25 м), или трехочковые броски.</i></p> <p>5 <i>Индивидуальные и групповые действия в защите. Групповые действия в защите предусматривают взаимодействия двух и трех игроков, направленные на помощь одного игрока другому для активного противодействия нападающих в типовых игровых ситуациях.</i></p>					
<p>Знания: Об игре волейбол, правилах, истории возникновения, о видах передач, подач, стойки волейболиста</p> <p>Умения: Выполнять передачи сверху, снизу, из различных положений, блокирование, нападающий удар</p>	<p>ОК2 ОК3 ОК6</p>	<p>Тема 9 Спортивные игры Волейбол</p> <p>1 <i>Совершенствование подачи мяча снизу, сверху.</i></p> <p>2 <i>Совершенствование приема мяча снизу двумя руками.</i></p> <p>3 <i>Нападающий удар. Обучение нападающему удару</i></p> <p>4 <i>Блокирование</i></p> <p>5 <i>Прием мяча сверху,</i></p>					
<p>Знание: техники выполнения кувырков вперед, назад и</p> <p>Выполнения силовых упражнений</p> <p>Умения: Выполнять кувырок</p>	<p>ОК2 ОК3 ОК6</p>	<p>Тема.10. Гимнастика</p> <p><i>Акробатические упражнения. Группировка, перекаты, кувырок вперед, кувырок назад согнувшись.</i></p> <p><i>Упражнения с гантелями и набивными мячами.</i></p>					

<p>вперёд и различные силовые упражнения с набивными мячами и гантелями.</p>		<p><i>Подготовить комплекс упражнений с гантелями и набивным мячом.</i></p>					
<p>Знания: О лыжном спорте, о технике лыжных ходов. Умения: Применить на практике лыжные ходы</p>		<p>Тема 11. Лыжная подготовка</p> <p><i>1 Совершенствование спусков и подъемов. Научить стойке отдыха при спусках на лыжах и подъему «елочкой».</i></p> <p><i>2 Прохождение дистанции 3 км, 5 км. Уложиться в указанное время. 3км – 12,30; 14,00; 14,30. 5км – 25,50; 27;20; 28;00.</i></p> <p><i>3 Прохождение дистанции 7 км, 10 км на выносливость. Научить равномерному распределению сил.</i></p>					
<p>Знания: Знать понятие легкая атлетика, виды легкой атлетики Умения: Выполнять прыжки в высоту с разбега, бегать средние дистанции, метать мяч в цель.</p>		<p>Тема 12. Гимнастика</p> <p><i>1 Комплекс упражнений вводной и производной гимнастики. Основная цель вводной гимнастики – сократить период вхождения в работу.</i></p> <p><i>2 Акробатические упражнения. Группировка, перекаты, кувырок вперед, кувырок назад согнувшись.</i></p> <p><i>3 Силовые упражнения (штанга, гантели). Базовыми упражнениями считаются жим штанги (гантелей) лежа, приседания со штангой и становая тяга.</i></p> <p><i>4 Пресс, подтягивания, отжимания. Самая лучшая физическая подготовка подразумевает укрепление не только силы мышц рук, ног, груди, спины и пресса, но и развитие сердечной мышцы.</i></p>					

		<p>5 Работа на тренажерах. Выбор тренажера, подгон размера тренажера по росту, подбор нагрузки в соответствии с весом занимающегося.</p>					
<p>Знания: Знать понятие легкая атлетика, виды легкой атлетики</p> <p>Умения: Выполнять прыжки в высоту с разбега, бегать средние дистанции, метать мяч в цель.</p>		<p>Тема 13 Легкая атлетика</p> <p>1 Бег на короткие дистанции (100 м, 200 м). Относятся к бегу на короткие дистанции. Бегут с низкого старта, позволяющий быстрее начать бег и развить максимальную скорость на коротком отрезке.</p> <p>2 Бег на средние дистанции (400 м, 800 м). Является бегом на средние дистанции. Применяется высокий старт. Обратить внимание на постановку ступней, работу рук, положение туловища, особенности дыхания.</p> <p>3 Совершенствование метания гранаты. Подготовить к выполнению норматива метания гранаты на дальность.</p> <p>4 Эстафетный бег 4x100м, 4x400 м. Уложиться в нормативы, путем проведения соревнования внутри группы.</p> <p>5 Бег на средние дистанции (400 м, 800 м). Является бегом на средние дистанции. Применяется высокий старт. Обратить внимание на постановку ступней, работу рук, положение туловища, особенности дыхания.</p> <p>6 Совершенствование эстафетного бега 4x100 м, 4x400м. Уложиться в</p>					

		<p>нормативы, путем проведения соревнования внутри группы.</p> <p>7 Бег 2000 м, 3000 м.</p> <p>Является бегом на средние дистанции. Применяется высокий старт. Обратить внимание на постановку ступней, работу рук, положение туловища, особенности дыхания.</p>					
<p>Знания: Об игре баскетбол, истории создания, правила игры, правилах судейства.</p> <p>Умения: Передачи мяча на месте, в движении, выполнять броски в кольцо с различных дистанций</p>		<p>Тема 14 Спортивные игры Баскетбол</p> <p>1 Совершенствование передачи мяча на месте и в движении. Быстрота и точность выполнения всех способов передач в значительной мере зависят от энергичной работы кистей и пальцев в основной фазе приема.</p> <p>2 Ведение и бросок мяча в кольцо. Ведение на месте, ловля мяча на месте, передача мяча в парах на месте. Ведение в движении, ведение с изменением направления. Ловля высоколетящего мяча. Ведение попеременно правой, левой рукой, остановка, бросок в кольцо. Подбор мяча после броска.</p> <p>3 Штрафной бросок. Выполнение приема после заранее заказанной слабой передачи нападающего при держании игрока в различных позициях и ситуациях: нападающий ожидает передачу на месте; нападающий начинает движение навстречу мячу.</p> <p>4 Индивидуальные и групповые действия в защите.</p>					

		<p><i>Групповые действия в защите предусматривают взаимодействия двух и трех игроков, направленные на помощь одного игрока другому для активного противодействия нападающих в типовых игровых ситуациях. К способам взаимодействий двух игроков в защите относятся подстраховка, переключение, проскальзывание, отступление; к способам взаимодействий трех игроков - специально организованное противодействие тройке, малой восьмерке, с крестному выходу, сдвоенному заслону и наведению на двух игроков. Отдельно рассматривается вопрос тактики борьбы за отскок.</i></p>					
<p>Знания: Об игре волейбол, правилах, истории возникновения, о видах передач, подач, стойки волейболиста</p> <p>Умения: Выполнять передачи сверху, снизу, из различных положений, блокирование, нападающий удар</p>	<p>ОК2 ОК3 ОК6</p>	<p>Тема 15 Спортивные игры Волейбол</p> <p><i>1 Передача мяча сверху, снизу двумя руками.</i></p> <p><i>2 Прием мяча сверху, после перемещения. Прием мяча – технический прием защиты, позволяющий оставить мяч в игре после нападающих действий соперников.</i></p> <p><i>3 Нападающий удар из зон 4, 2, 3.</i></p> <p><i>4 Блокирование мяча..</i></p>					
		Тема 16 Гимнастика					

<p>Знание комплекса упражнений вводной и производственной гимнастики Техники выполнения кувырков вперед, назад. Техники выполнения силовых упражнений (отжимание, пресс). Комплекса акробатических упражнений. упражнений с обручами и скакалками.</p> <p>Умения: Выполнять кувырок вперед и различные силовые упражнения</p>		<p>1 Акробатические упражнения. Группировка, перекаты, кувырок вперед, кувырок назад согнувшись.</p> <p>2 Работа на тренажерах. Выбор тренажера, подгон размера тренажера по росту, подбор нагрузки в соответствии с весом занимающегося.</p> <p>3 Силовые упражнения (штанга, гантели).</p> <p>4 Акробатические упражнения. Группировка, перекаты, кувырок вперед, кувырок назад согнувшись.</p> <p>5 Висы и упоры. Подтягивания. 6 Упражнения с гантелями и набивными мячами. Подготовить комплекс упражнений с гантелями и набивным мячом.</p>					
<p>Знания: Знать понятие легкая атлетика, виды легкой атлетики</p> <p>Умения: Выполнять прыжки в высоту с разбега, бегать средние дистанции, метать мяч в цель.</p>		<p>Тема 17 Легкая атлетика.</p> <p>1 Бег на короткие дистанции (100 м, 200м).</p> <p>2 Бег на средние дистанции (400 м, 800 м). Является бегом на средние дистанции.</p> <p>3 Совершенствование метания гранаты.</p> <p>4 Совершенствование прыжков в длину с разбега.</p> <p>5 Эстафетный бег 4х100м, 4х400 м. Уложиться в нормативы, путем проведения соревнования внутри группы.</p> <p>7 Прыжки в длину с места.</p>					

2. Оценочные средства текущего контроля и промежуточной аттестации

При проведении текущего контроля, оценка усвоения теоретических знаний и умений проводится в форме устного опроса (или письменного задания), выступления по теме, веб-квеста, практического задания, практической демонстрации и тестирования по одному из разделов физической подготовки.

При проведении промежуточной аттестации, оценка усвоения теоретических знаний и умений проводится в форме устного опроса (или письменного задания), выступления по теме, веб-квеста, практического задания, практической демонстрации и тестирования по двум разделам физической подготовки, пройденным за период обучения.

Студенты, выполняющие рабочую программу, оцениваются по двум разделам учебной деятельности: теоретическому и практическому.

Вопросы для подготовки к устному опросу (письменному заданию):

Гипокинезия и гиподинамия. Двигательная активность и физическое здоровье.

Здоровый образ жизни и его влияние на здоровье.

Наследственность и ее влияние на здоровье.

Влияние окружающей среды на здоровье.

Самооценка собственного здоровья.

Характеристика составляющих здорового образа жизни.

Организация режима труда и отдыха.

Методы закаливания.

Профилактика вредных привычек.

Работоспособность и влияние на нее различных факторов.

Общие закономерности изменения работоспособности студентов в процессе обучения.

Состояние и работоспособность студентов в экзаменационный период.

Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов.

Особенности проведения учебных занятий по физическому воспитанию для повышения работоспособности студентов.

Работоспособность студентов при использовании «малых форм» физической культуры в режиме учебно-трудового дня (утренняя гигиеническая гимнастика, физкультурные минутки, микропаузы).

Организация и методика проведения тематической беседы.

Содержание и структура плана проведения беседы.

Основы профессионально-прикладной физической подготовки.

Особенности управленческой деятельности выпускников ВШНИ.

Методы и средства физической культуры при организации и проведении профессионально-прикладной физической подготовки.

Социально-биологические основы физической культуры.

Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности.

Средства физической культуры, обеспечивающие устойчивость к умственной и физической работоспособности, психоэмоционального и функционального состояния студентов.

Основы организации и проведения спортивно-массовой и физкультурно-оздоровительной работы в ВШНИ.

Методы и средства для организации и проведения спортивно-массовой и физкультурно-оздоровительной работы в ВШНИ.

Основы методики составления индивидуальной программы самовоспитания с использованием средств физической культуры и спорта.

Вопросы для подготовки к устному опросу (письменному заданию) или контрольной работе на зачете:

Организация и методика проведения тематической беседы.

Содержание и структура плана проведения беседы.

Основы профессионально-прикладной физической подготовки.

Особенности управленческой деятельности выпускников ВШНИ.

Методы и средства физической культуры при организации и проведении профессионально-прикладной физической подготовки.

Социально-биологические основы физической культуры.

Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности.

Средства физической культуры, обеспечивающие устойчивость к умственной и физической работоспособности, психоэмоционального и функционального состояния студентов.

Основы организации и проведения спортивно-массовой и физкультурно-оздоровительной работы в ВШНИ.

Методы и средства для организации и проведения спортивно-массовой и физкультурно-оздоровительной работы в ВШНИ.

Основы методики составления индивидуальной программы самовоспитания с использованием средств физической культуры и спорта.

Требования к подготовке контрольного задания

Контрольное задание должно состоять из скрепленных листов и состоять из:

титульного листа;

оглавления;

введения;

основной части;

заключения;

списка использованной литературы;

распечатанных приложений (по желанию).

Объем контрольного задания (без учета титульного листа, оглавления, приложений и иллюстраций в тексте) – не менее 15 страниц в соответствии с нижеизложенными требованиями. Страницы должны быть пронумерованы. Титульный лист не нумеруется.

Требования к оформлению текстовой части:

шрифт – Times New Roman, интервал – 1,5, размер кегля – 14;

выравнивание текста по ширине листа, поля со всех сторон – 2 см.;

абзац – 1,25 см.;

количество использованных при подготовке контрольного задания источников должно быть не менее 5 (книги, журнальные статьи, интернет-источники и т.д.). Количество использованных печатных – не менее 3.

Критерии оценки устного ответа:

Оценка «отлично» - если обучаемый:

Показывает глубокое и полное знание и понимание всего объёма программного материала; полное понимание сущности рассматриваемых понятий, явлений и закономерностей, теорий, взаимосвязей.

Умеет составить полный и правильный ответ на основе изученного материала; выделять главные положения, самостоятельно подтверждать ответ конкретными примерами, фактами; самостоятельно и аргументировано делать анализ, обобщения, выводы. Последовательно, чётко, связно, обоснованно и безошибочно излагать учебный материал; давать ответ в логической последовательности с использованием принятой терминологии; делать собственные выводы; формулировать точное определение и истолкование основных понятий, законов, теорий; при ответе не повторять дословно текст учебника; излагать материал литературным языком; правильно и обстоятельно отвечать на дополнительные вопросы преподавателя.

Самостоятельно, уверенно и безошибочно применяет полученные знания в решении проблем на творческом уровне; допускает не более одного недочёта, который легко исправляет по требованию преподавателя.

Оценка «хорошо» - если обучаемый:

Показывает знания всего изученного программного материала. Даёт полный и правильный ответ на основе изученных теорий; незначительные ошибки и недочёты при воспроизведении изученного материала, определения понятий, дал неполные, небольшие неточности при использовании терминов или в выводах и обобщениях; материал излагает в определенной логической последовательности, при этом допускает одну негрубую ошибку или не более двух недочетов и может их исправить самостоятельно при требовании или при небольшой помощи преподавателя; в основном усвоил учебный материал; подтверждает ответ конкретными примерами; правильно отвечает на дополнительные вопросы преподавателя.

Умеет самостоятельно выделять главные положения в изученном материале; на основании фактов и примеров обобщать, делать выводы.

Не обладает достаточным навыком работы со справочной литературой, учебником, первоисточниками (правильно ориентируется, но работает медленно).

Оценка «удовлетворительно» - если обучаемый:

Усвоил основное содержание учебного материала, имеет пробелы в усвоении материала, не препятствующие дальнейшему усвоению программного материала.

Материал излагает несистематизированно, фрагментарно, не всегда последовательно.

Показывает недостаточную сформированность отдельных знаний и умений; выводы и обобщения аргументирует слабо, допускает в них ошибки.

Допустил ошибки и неточности в использовании терминологии, определения понятий дал недостаточно четкие.

Испытывает затруднения в применении знаний, необходимых для решения практических задач.

Отвечает неполно на вопросы преподавателя (упуская и основное), или воспроизводит содержание текста учебника, но недостаточно понимает отдельные положения, имеющие важное значение в этом тексте.

Обнаруживает недостаточное понимание отдельных положений при воспроизведении текста учебника (записей, первоисточников) или отвечает неполно на вопросы преподавателя, допуская одну-две грубые ошибки.

Оценка «неудовлетворительно» - если обучаемый:

Не усвоил и не раскрыл основное содержание материала.

Не делает выводов и обобщений.

Не знает, и не понимает значительную или основную часть программного материала в пределах поставленных вопросов.

Имеет слабо сформированные и неполные знания и не умеет применять их к решению конкретных вопросов и задач.

При ответе (на один вопрос) допускает более двух грубых ошибок, которые не может исправить даже при помощи преподавателя.

Критерии оценки контрольного задания:

- актуальность темы;
- соответствие содержания теме;
- глубина проработки материала;
- правильность и полнота использования источников;
- соответствие оформления контрольного задания требованию.

На «отлично»:

Присутствие всех вышеперечисленных требований.

Знание обучаемым изложенного в контрольном задании материала, умение грамотно и аргументировано изложить суть проблемы.

Присутствие личной заинтересованности в раскрываемой теме, собственную точку зрения, аргументы и комментарии, выводы.

Умение свободно беседовать по любому пункту плана, отвечать на вопросы, поставленные преподавателем, по теме контрольного задания.

Умение анализировать фактический материал и статистические данные, использованные в контрольном задании.

Наличие качественно выполненного презентационного материала или раздаточного, не дублирующего основной текст, а являющегося его иллюстративным фоном.

На «хорошо»:

Мелкие замечания по оформлению контрольного задания.

Незначительные трудности по одному из перечисленных выше требований.

На «удовлетворительно»:

Тема контрольного задания раскрыта недостаточно полно.

Неполный список литературы и источников.

Затруднения в изложении, аргументировании.

Для оценки усвоения программы практического раздела в каждом семестре студенты выполняют контрольные нормативы для оценки физической подготовленности (тесты).

Контрольные тесты для оценки физической подготовленности студентов на зачете

Характеристи	Групп	Женщины	Мужчины
	а		

ка направленнос ти тестов	здоров ья	Оценка в очках									
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Прыжок в длину с места (см)	Осн-я	185	175	165	155	145	235	223	210	197	180
	Подг-я	175	165	155	145	135	225	213	200	187	170
Сгибание и разгибание рук в упоре (кол-во раз) - юноши, лежа, девушки в упоре лежа на коленях	Осн-я	27	23	19	15	11	37	32	27	22	17
	Подг-я	22	18	14	10	6	32	27	22	17	12
Поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа за 1 мин., ноги закреплены, руки за головой (кол- во раз)	Осн-я	37	32	27	22	17	42	37	32	27	22
	Подг-я	32	27	22	17	12	37	32	27	22	17
Прыжки на скакалке 1 мин. (кол-во раз)	Осн-я	100	90	80	70	60	90	80	70	60	50
	Подг-я	95	85	75	65	55	85	75	65	55	45
Наклон вперед из положения, стоя (см.)	Осн-я	22	17	12	7	5	18	14	10	7	4
	Подг-я	17	12	9	5	3	13	9	7	5	3
Прогибание туловища из положения лежа на животе, руки вверх в	Осн-я	14	11	8	6	4	16	14	11	9	6
	Подг-я	12	9	6	5	3	15	12	9	7	4

сторону											
---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Условием допуска к контрольным заданиям (упражнениям) является регулярность посещения учебных занятий, обеспечивающая физиологически и методически оправданное повышение функциональной и двигательной подготовленности.

Критерием учета посещаемости студента является оценка в баллах. Студент за посещаемость 1 занятия (теоретическое или практическое) получает 4 балла. Сумма баллов, набранных студентом за посещаемость учебных занятий в период учебного модуля, определяет допуск (недопуск) обучаемого к сдаче тестов (контрольных заданий).

Оценка усвоения теоретических знаний проводится в форме устного опроса или летучки (ответ на один вопрос) по содержанию практического раздела программы обучения. Время на подготовку к ответу – до 15 минут. Уровень подготовленности студентов основной и подготовительной медицинских групп при сдаче тестов (контрольных заданий) в рубежном контроле и на зачете определяется оценкой, полученной студентом за ответ на 1 теоретический вопрос и сдачу 2 практических тестов, и оценивается по среднему баллу.

Уровень подготовленности студентов специальной медицинской группы при сдаче тестов (контрольных заданий) в рубежном контроле и на зачете определяется оценкой, полученной студентом за ответ на 1 теоретический вопрос и сдачу 2 контрольных заданий, и оценивается по среднему баллу.

Примерные темы контрольных заданий для студентов СМГ и освобожденных от практических занятий:

Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.

Коррекционно-развивающие основы лечебной и адаптивной физической культуры [Электронный ресурс]: Учебно-методическое пособие 2013, Рипа М.Д., Кулькова И.В., Московский педагогический университет – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/49867> – ЭБС «IPRbooks».

Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применение других средств физической культуры при конкретном заболевании.

Здоровье сберегающие технологии в сохранении и формировании здоровья студентов [Электронный ресурс]: Учебно-методическое пособие (книга) 2011, Бомин В.А., Сухина К.В., Иркутский филиал Российского государственного университета физической культуры, спорта, молодежи и туризма, Иркутская государственная сельскохозяйственная академия – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/49867> – ЭБС «IPRbooks».

Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием примерной дозировки).

Физическая культура студента (Методико-практические занятия) [Электронный ресурс]: Учебное пособие (книга) 2012, Пшеничников А.Ф., Санкт-Петербургский государственный архитектурно-строительный университет – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/49867> – ЭБС «IPRbooks».

Образ жизни студента, позволяющий сохранять и укреплять здоровье во время обучения.
Основные условия здорового образа жизни.

Шамрай С.Д., Кивихарью И.В. Физическая культура: учебное пособие. – СПб.: ВШНИ, 2016. – 106с.

Физическая культура и гигиена.

Гигиена физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: Учебник (книга) 2013, Маргазин В.А., Семенова О.Н., Ачкасов Е.Е., Коромыслов А.В., Насолодин В.В., Дворкин В.А., Горичева В.Д., Гамбургский А.Н., Быков И.В., СпецЛит. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/49867> – ЭБС «IPRbooks». ЭБС «IPRbooks».

Закаливание как средство оздоровления организма.

Здоровье сберегающие технологии в сохранении и формировании здоровья студентов [Электронный ресурс]: Учебно-методическое пособие (книга) 2011, Бомин В.А., Сухинина К.В., Иркутский филиал Российского государственного университета физической культуры, спорта, молодежи и туризма, Иркутская государственная сельскохозяйственная академия – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/49867> – ЭБС «IPRbooks».

Самоконтроль при занятиях физической культурой.

Червякова Е.Э., Прохоренко В.В. Теория измерения и статистический анализ результатов контроля в физической культуре и спорте. Учеб. Пособие. – СПб.: ЛГУ им. А.С. Пушкина, 2006. – 84 с.

Организм человека – как единая саморегулирующаяся биологическая система.

ФИС – «Физкультура и спорт». Ежемесячный иллюстрированный журнал. ЗАО «Редакция журнала «Физкультура и спорт», 2016–2017.

Стресс. Дистресс. Надо ли убежать от стресса? Методы профилактики стресса.

ФИС – «Физкультура и спорт». Ежемесячный иллюстрированный журнал. ЗАО «Редакция журнала «Физкультура и спорт», 2014–2015.

Цель, задачи, средства, методы и факторы, определяющие профессионально-прикладную физическую подготовку.

Шамрай С.Д., Кивихарью И.В. Физическая культура: учебное пособие. СПб.: ВШНИ, 2016. – 106 с.

Психофизиологические особенности учебного труда и их влияние на организм студента.

Психофизиологическая подготовка студентов средствами физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: Учебное пособие (книга) 2013, Чайников А.П., Московский государственный технический университет имени Н.Э. Баумана – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/49867> – ЭБС «IPRbooks».

«Малые формы» занятий физическими упражнениями в режиме учебного труда студентов.

Здоровьесберегающие технологии в сохранении и формировании здоровья студентов [Электронный ресурс]: Учебно-методическое пособие (книга) 2011, Бомин В.А., Сухинина К.В., Иркутский филиал Российского государственного университета физической культуры, спорта, молодежи и туризма, Иркутская государственная сельскохозяйственная академия – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/49867> – ЭБС «IPRbooks».

Естественно-биологические основы оздоровления.

Естественно-научные основы физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: Учебник (книга) 2014, Катранов А.Г., Азанчевский В.В., Самсонова А.В., Зубина И.М., Фактор Э.А., Кьертаард А.В., Цаллагова Р.Б., Симакина О.Е., Советский спорт – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/49867> – ЭБС «IPRbooks».

Примерные темы методико-практических занятий для внеаудиторной (самостоятельной) работы:

Проведение студентами тематической беседы по физической культуре и спорту по заданной тематике.

Проведение студентами тематической беседы о значении физической тренированности для адаптации организма человека к разнообразным условиям внешней среды.

Питание и контроль за массой тела при различной двигательной активности.

Основные положения методики закаливания.

Составление индивидуальной программы самовоспитания с использованием средств физической культуры и спорта.

Физическое состояние и сексуальность.

Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов, номограмм, функциональных проб.

Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов общефизической подготовки за период обучения.

Ведение личного дневника самоконтроля.

Обоснование индивидуального выбора вида спорта или оздоровительной системы физических упражнений и формы для регулярных занятий.

Методика определения профессионально значимых физических, психических и специальных качеств на основе профессиограммы будущего специалиста.

Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности для будущего специалиста.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Социально-биологические основы физической культуры.

Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности.

Организация спортивно-массовой и физкультурно-оздоровительной работы в ВШНИ.

Итоговая оценка за рубежный контроль определяется суммой баллов, набранных студентом за посещаемость занятий, сдачу тестов (контрольных заданий) и участие в физкультурно-спортивной деятельности.

Итоговая оценка уровня достижений студента за период учебного модуля (семестра) определяется суммой баллов 2-х промежуточных рубежных контролей (мероприятий) и суммой баллов за зачет и определяется по 100-балльной шкале как сумма баллов, набранных студентом в результате работы в семестре.

Студенты, набравшие 41 и более баллов, допускаются к итоговой семестровой аттестации. Формой итоговой аттестации является зачет.

Критерии оценки уровня достижений студента за период учебного модуля (семестра):

0 - 40 баллов – незачет;

41 - 100 баллов – зачет.